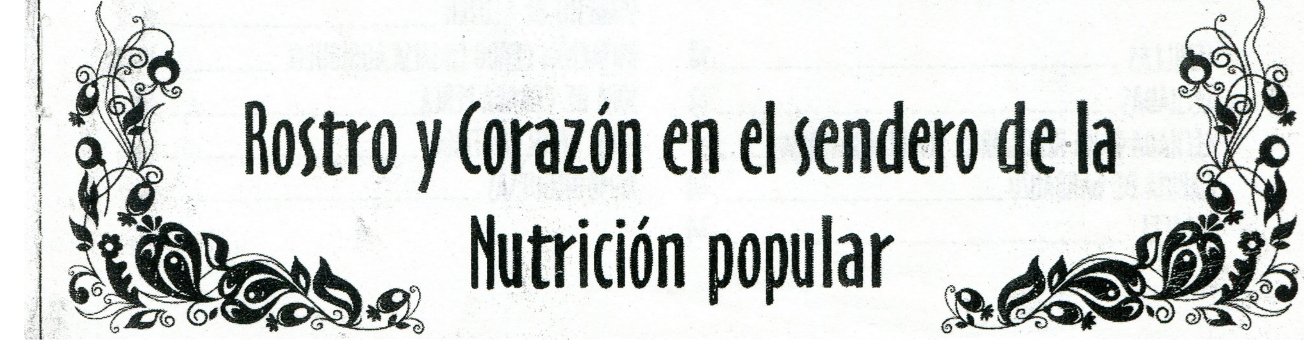




Escuela de
Cultura Popular
Mártires del 68

RECETARIO

Curso de Nutrición Primavera-Verano 2012



Rostro y Corazón en el sendero de la Nutrición popular

AGRADECIMIENTOS

Este recetario es el resultado del trabajo de muchos compañeros que han apoyado en dar los curso de nutrición y de los compañeros que lo han tomado; a todos ellos Gracias por sus aportaciones.

Un agradecimiento especial para AMPROSAP, por todos los conocimientos que recibimos y mostrarnos caminos hacia la salud. También a la Escuela de Cultura Popular M-68, por el espacio brindado y al gran apoyo para la realización de los talleres. A los integrantes del Colectivo Toktli, que con su trabajo y su entusiasmo hace posible este tipo de trabajo, y con ello contribuir (como un grano de arena) por un cambio hacia un mundo mejor, hacia la humanización del ser.

Finalmente, un agradecimiento a todas las personas que han estado en este camino y que de una forma u otra nos han legado mucho de su aprendizaje, GRACIAS

agua
gorditas de avena





GERMINADOS

Los germinados son una excelente fuente de vitaminas, minerales, enzimas y oligoelementos. El valor alimenticio de los germinados varía según la especie de semilla, pero todos son particularmente ricos en vitamina C, en varias del complejo B, también contienen una elevada proporción de proteínas y aminoácidos. Conforman uno de los alimentos vivos más antiguos que se conoce, utilizados hace aproximadamente seis mil años en China, no sólo como alimento, sino como remedio terapéutico.

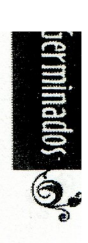
Los germinados se obtienen de semillas, granos o legumbres, no utilizar semillas para siembra (contienen químicos venenosos), utilizar las semillas para consumo humano. Puedes germinar semillas de lentejas, de cebolla, de alfalfa, de arroz, de garbanzos, de chícharos, de soya, de mostaza, cebada, trigo. No germinar semillas de chile, jitomate o papa, ya que son tóxicas.

La germinación es el paso de la semilla a la planta. Para ello se suceden varios procesos biológicos fruto del calor, la humedad y el oxígeno, que transforman la composición de los granos en un alimento más saludable. Los hidratos y almidones se convierten en azúcares simples de fácil digestión y liberación rápida de energía, las grasas se convierten en ácidos grasos, las proteínas en aminoácidos, se sintetizan enzimas y vitaminas que liberan minerales que el organismo asimila mejor, se forma clorofila (de alto valor nutricional).

Como vemos, los germinados son tremendamente saludables y para aprovechar aún mejor sus cualidades, se recomienda comerlos en crudo. Podemos escoger entre una amplia variedad de germinados, combinados o por separado, para platos principales o segundos platos, incluso empezar la comida con una ensalada de germinados es una opción sana y además deliciosa.

GERMINADOS





PREPARACIÓN:

1.- Escoger, los granos, quitando las basuritas y los granos en mal estado.

2.- Remojar, colocar las semillas previamente lavadas en un frasco de cristal de boca ancha y cubrir con agua, unas tres partes de agua por una de semillas. Tapamos el bote con una gasa que sujetaremos con una liga y dejamos en un lugar cálido, a unos 20° C, y oscuro durante 10-15 horas (toda la noche), el tiempo depende de las semillas que queramos germinar.

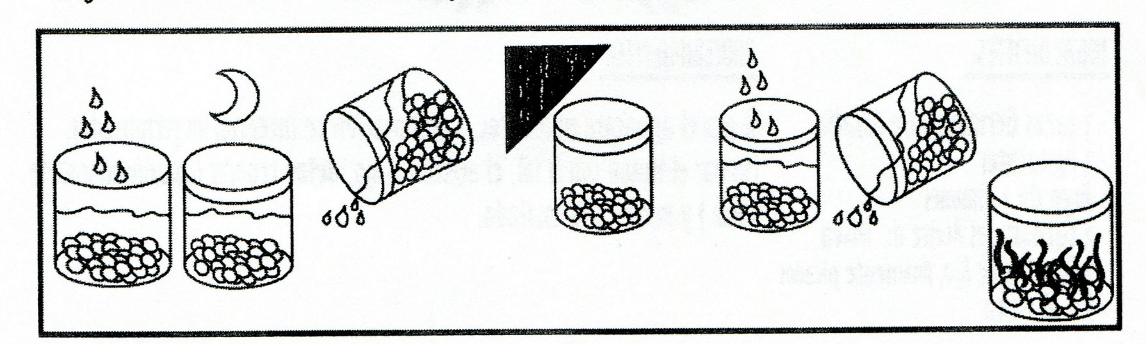
3.- Enjuagar, quitamos el agua y debemos enjuagar las semillas dos veces al día. Después de enjuagarlas se escurre y se dejan sin agua, solo húmedas.

4.- Dejar en un lugar en un lugar calido y obscuro. Recordar enjuagar 1 o 2 veces al día. hasta que veamos que aparecen los primeros tallos, la gasa nos permitirá este proceso sin necesidad de retirarlas del recipiente. Según el tipo de semilla, los brotes aparecerán entre el segundo y el cuarto día.

Una vez que aparezcan los brotes ya los podemos consumir, pero antes debemos enjuagarlas bien con agua limpia (o hervida) con la ayuda de un colador. Los podemos dejar unos días mas germinar hasta que empiecen a brotar las primeras hojitas. Poner al sol (indirectamente) unas horas, para que se active la clorofila antes de consumirlos.

Si quieres retirar las cascaras de las semillas, puedes introducir los germinados en un resipiente con agua, las cáscaras flotarán y se podrán retirar fácilmente.

Los brotes o germinados podemos conservarlos un máximo de una semana, siempre que se encuentren en el refrigerador. Cuanto más frescos, más ricos y más sanos.



ggg



CHOP SUEY



INGREDIENTES:

- ½ Kg Cebolla
- 1 kg. Champiñones
- ½ kg. Germinado de Soya
- 1 rama de Apio
- Aceite de Olivo
- Salsa de Soya y Sal al gusto

PROCEDIMIENTO:

Se pican la cebolla, el apio y los champiñones (en cuadritos o rodajas), se fríen un poco, se añade el germinado y se sazonan con la salsa de soya y sal al gusto, deje hervir unos minutos (no debe de quedar muy cocido).

Opcional: se puede agregar más verduras como brócoli.

ENSALADA DE PAPA CON GERMINADO DE ALFALFA



INGREDIENTES:

- 1 kg. Papa
- ½ kg. Germinado de Alfalfa
- Aderezo de Mayonesa de Tofu (ver preparación en la sección de soya)
- Sal al gusto

PROCEDIMIENTO:

Se parten las papas en cuadros regulares (previamente cocidas), se le agrega el germinado de alfalfa y mayonesa de tofu, todo se mezcla gentilmente.

ENSALADA CON GERMINADO DE ALFALFA



INGREDIENTES:

- 3 tazas Germinado de Alfalfa
- 2 Aguacates
- Jugo de 3 Limones
- 2 cucharadas Aceite de Oliva
- 2 Dientes de Ajo, finamente picados
- Sal al gusto

PROCEDIMIENTO:

Se pica el aguacate en cuadros, a continuación se integran los germinados. Mezclar el limón con la sal, el aceite y el ajo, dejar reposar (aproximadamente 5 min.) y verter a la ensalada.

gg



ENSALADA CON GERMINADOS DE LENTEJA 1



INGREDIENTES:

- 3 tazas Germinado de Lentejas
- 1 manojo Berros
- 1 taza Yogurt natural
- 3 cucharadas de Cacahuate tostado con la cáscara roja

PROCEDIMIENTO:

El yogurt se licua con el cacahuate y se mezcla con el germinado y los berros, se sazonan con sal al gusto.

ENSALADA CON GERMINADO DE LENTEJA 2



INGREDIENTES:

- 1 kg Jitomate
- 2 pzas. Cebollas
- ½ kg. Germinado de Lenteja (opcional de alfalfa)
- 3 pzas. Aguacate
- 4 cucharadas Ajonjolí, para adornar
- Jugo de Limón al gusto.
- Chile Serrano al gusto

PROCEDIMIENTO:

El jitomate y Cebolla se pican finamente, el chile en rodajas. Se mezclan con el germinado, al último agregar el aguacate picado. Se espolvorea con ajonjolí.

AGUA DE ALFALFA



INGREDIENTES:

- 6 tazas de Germinado de Alfalfa
- El jugo de 6 Limones
- Azúcar Mascabado al gusto

PROCEDIMIENTO:

Se licuan todos los ingredientes y se agrega agua. Los ingredientes están en porción para 3 litros de agua.

Opcional: Se puede agregar una rama de apio, lo que le dará un sabor diferente

NOTA: No colar

gg



AGUA DE GERMINADOS

INGREDIENTES:

- ¼ kg Germinado de Alfalfa
- ¼ kg Germinado de Soya (frijol mungo)
- 1 Piña mediana
- ½ kg Limón (exprimidos)
- Azúcar Mascabado al gusto

PROCEDIMIENTO:

Se licuan todos los ingredientes y se agrega agua.
Opcional: Se puede agregar germinado de trigo, se recomienda que sea con pocos días de germinación (aproximadamente 3 días)
NOTA: No colar

POSTRE CON GERMINADO DE TRIGO



INGREDIENTES:

- ¼ Trigo Germinado, de 3 a 4 días de germinación
- 1 litro de Yogurt natural
- 1 kg. Manzana picada
- ¼ Nuez en trozos

PROCEDIMIENTO:

Se pica la manzana en cuadros pequeños y se combinan todos los ingredientes

ggg

SOYA

Las propiedades de la Glycine max, nombre científico de la soya o soja, hacen de esta planta un recurso alimenticio de gran valor nutricional. De la soya se obtienen gran cantidad de productos derivados como la leche, harina y salsa de soja, que se emplean en la preparación de muchas recetas de cocina. Por otra parte, las isoflavonas de la soya aportan innumerables beneficios a la salud.

La soya es una legumbre que tiene excelentes propiedades como recurso alimenticio, ya que por su alto contenido proteico, puede sustituir a las proteínas animales de las carnes, en la dieta diaria. Además, la soya posee más proteínas que otras legumbres y menos grasas que las semillas oleaginosas.

Los ácidos grasos que posee la soya son poliinsaturados, como el ácido oleico, el linoleico, el linolénico y fosfolípidos como la lecitina. Es alta en fibra, lo que la hace ideal para dietas para perder peso.

La soya contiene valiosos aminoácidos esenciales, que según la OMS, cumplen los requerimientos proteicos diarios, como así también, vitaminas del Complejo B, tales como tiamina, riboflavina, niacina y ácido fólico y minerales como calcio, fósforo, magnesio, hierro y zinc.

Entre otros beneficios, los fitoestrógenos que contiene la soya, son buenos para aliviar los síntomas de la menopausia y equilibrar las hormonas en el cuerpo. Los alimentos de soya también son excelentes en la prevención y tratamiento de algunos tipos de cáncer y en la osteoporosis.

Por otra parte, la soya, por su contenido en isoflavonas tiene efectos muy beneficiosos sobre los niveles de colesterol sanguíneo. Además, según investigaciones realizadas el consumo de proteína de soya previene del riesgo de desarrollar enfermedad cardiovascular. Por todas estas razones incorporar productos de soya a tu dieta diaria puede ser muy favorable para tu salud.

gg

LECHE DE SOYA

PREPARACIÓN:

1.- Limpiar una taza de fríjol de soya

2.- Lavar el fríjol de soya frotándolo entre las manos; repetir esta acción 3 veces, con cambio de agua en cada una de ellas.

3.- Remojar, ya limpio dejarlo remojando (de 12 a 15 horas, o toda la noche) con suficiente agua ya que al hidratarse el fríjol aumenta casi al triple.

4.- Enjuagar, al cabo de este tiempo se enjuaga, frotándolo entre las manos (el agua de remojo sirve para fertilizar las plantas).

5.- Licuar, por cada taza de fríjol remojado utilice 3 tazas de agua, con una taza licua el fríjol.

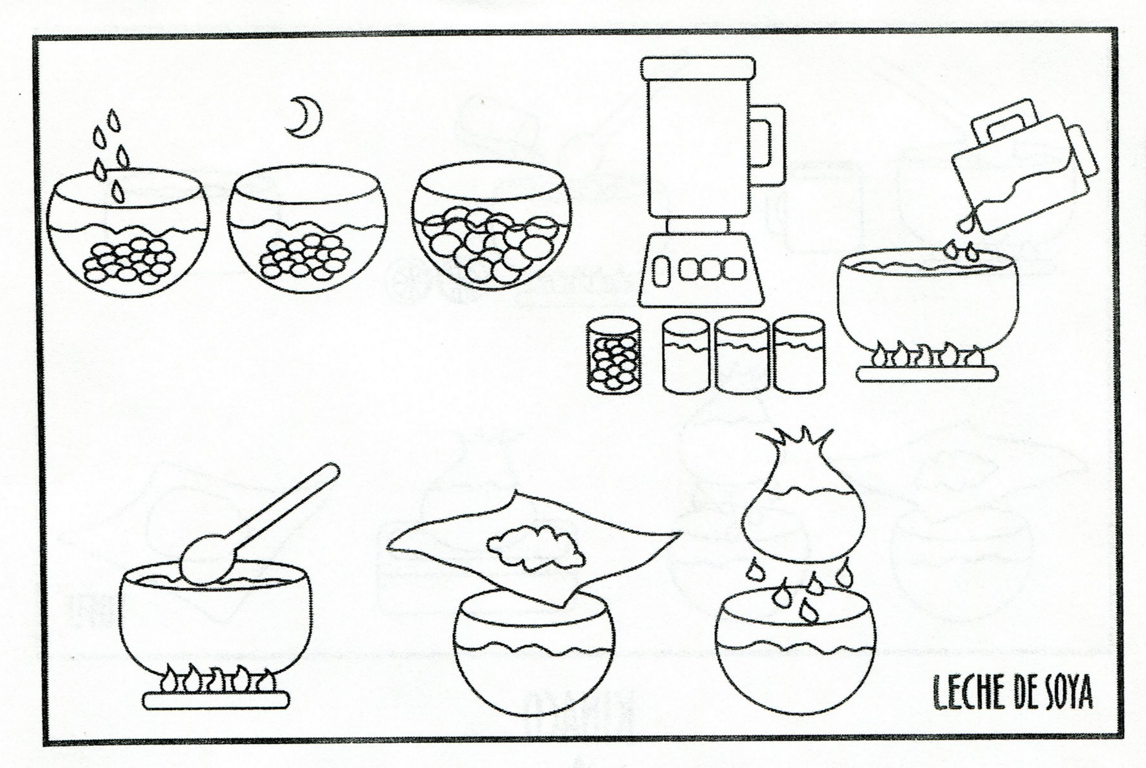
6.- Hervir, con las otras tres tazas de agua se pone a hervir en una olla amplia ya que al hervir la mezcla sube como si fuera leche de vaca. Cuando el agua de la olla esta hirviendo se vacía el fríjol licuado y se deja hervir por un espacio de 45 minutos (o hasta que se le quite la espuma), meneando su leche con una palita de madera, y cuidando que no se pegue y que no se tire.
(Una taza de fríjol seco rinden 2/12 tazas de fríjol remojado por lo que se utilizan 10 tazas de agua)

7.- Colar, después de hervir, se deja enfriar un poco y posteriormente se cuela con una manta de cielo en otra olla, para facilitar esta maniobra coloque entre la olla y la manta un colador de plástico, del tamaño de la olla donde va a colar la leche.

La masa que le va a quedar en la manta de cielo se llama Okara y usted la puede utilizar en la elaboración de tamales, tortillas, hot cakes y un sin fin de guisos.
La leche se consume como cualquier leche, en licuados, atoles, yogurt, solo, etc.

gg





TOFU



PREPARACIÓN:

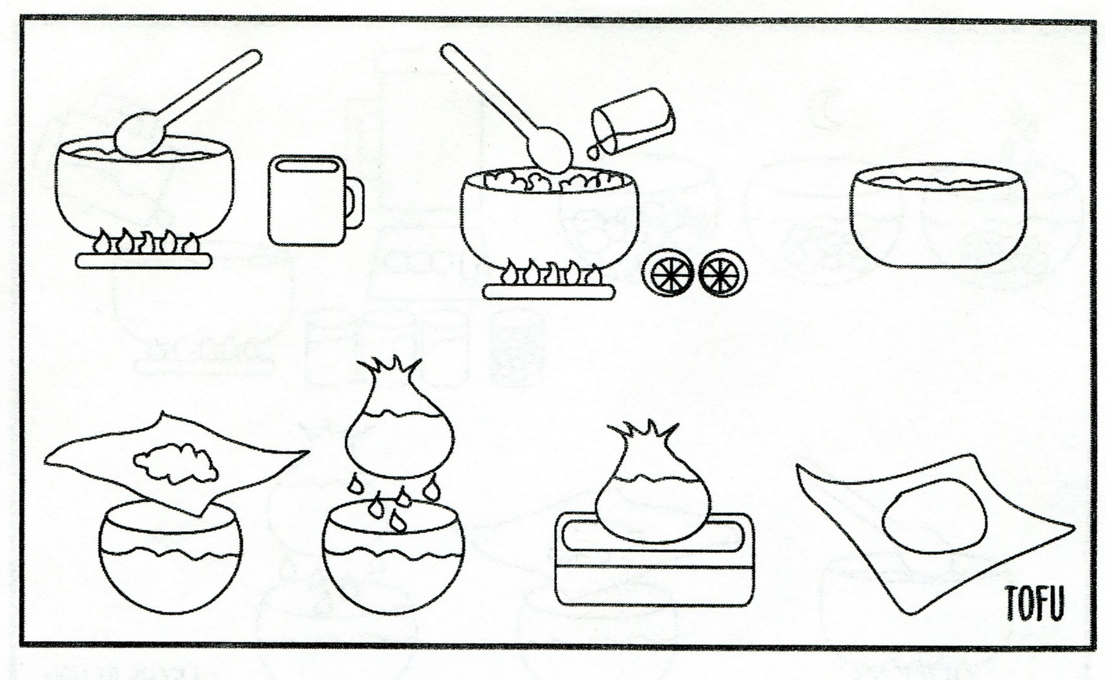
La leche de soya se vuelve a poner a calentar y se le agrega una taza de agua, se deja hervir. Cuando hierva se le agrega poco a poco jugo de limón, mezclando poco a poco con una pala de madera, si se quiere una consistencia dura se deja hervir unos minutos más y si se quiere más cremoso, se quita del fuego. Se deja reposar hasta que este completamente frió, se cuela en la manta de cielo se exprime; el líquido que sale (suero) puede ser utilizado para hacer agua, en sopas o caldos.

Posteriormente, meter con todo y la manta de cielo en un recipiente con agua filtrada (o hervida) y helada por aproximadamente 1 hora, para que el trapo se desprenda fácilmente, le da cuerpo al tofú. Se puede colocar en el refrigerador.

Nota: Por cada litro de leche se agrega el jugo de 2 a 3 limones. También se puede utilizar cloruro de magnesio, disolver 2 cucharadas de cloruro de magnesio en 250 ml de agua hirviendo para 2 litros de leche de soya.

El tofu se puede utilizar en muchos guisos salados o dulces, es como queso o requesón.

ggg



KINACO

PREPARACIÓN:

El kinaco es el frijol de soya seco, con el que se pueden elaborar una gran variedad de guisos.

Se siguen los primeros 4 pasos del procedimiento de la preparación de la leche de soya:

1.- Limpiar una taza de fríjol de soya

2.- Lavar el fríjol de soya frotándolo entre las manos (repetir esta acción 3 veces, con cambio de agua en cada una de ellas)

3.- Perfectamente limpio dejarlo remojando con suficiente agua ya que al hidratarse el fríjol aumenta casi al triple

4.- Se deja remojar antes de 12 a 15 hrs. Al cabo de este tiempo se enjuaga, frotándolo entre las manos (el agua de remojo sirve para fertilizar las plantas)

Posteriormente

5.- Se deja secar, de preferencia al sol, se va volteando para que se seque bien.

6.- Se tuesta en comal a fuego lento y moviéndolos todo el tiempo para que se doren parejo.

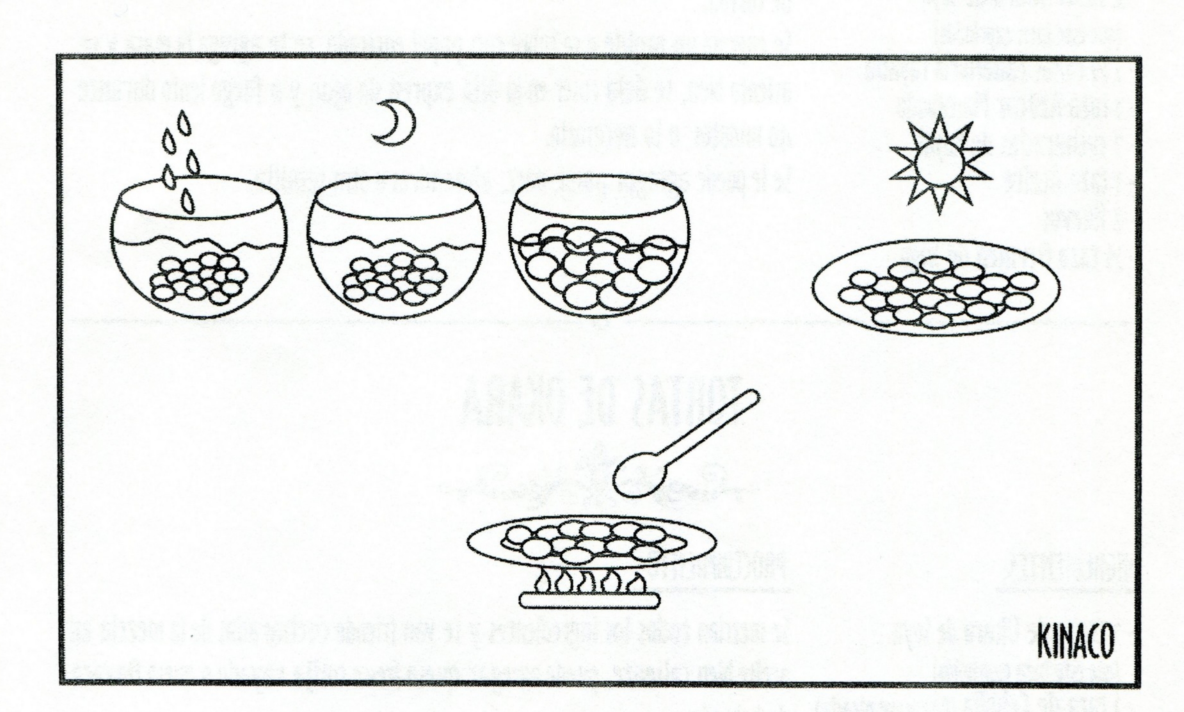
El tostado es dependiendo para lo que se le quiera utilizar

ggg

Soya

El tostado es dependiendo para lo que se le quiera utilizar

- Harina, tostado ligero y después se muele en la licuadora. Se puede utilizar en panes o guisos
- Pinole, tostado mediano, se muele en la licuadora; se agrega azucar mascabado y canela en polvo.
- Café, se deja tostar mucho (casi quemados), se muele poco (que quede martajado). Se pone a hervir en una olla, agrega canela en rajas.



ggg

PAN DE OKARA DE SOYA CON AMARANTO



INGREDIENTES:

- 3 ½ tazas Amaranto
- 2 tazas Okara de Soya (que este bien exprimida)
- 1 ½ tazas Zanahoria rayada
- 1 taza Azúcar Mascabado
- 2 cucharadas de Royal
- 1 taza Aceite
- 2 Huevos
- ½ taza Germen de Trigo

PROCEDIMIENTO:

Se integran todos los ingredientes y se mezclan con el huevo batido a punto de turrón.

Se engrasa un molde o se cubre con papel encerado, se le agrega la masa y se asienta bien, se deja coser en la olla express sin agua y a fuego lento durante 40 minutos, o lo necesario.

Se le puede agregar pasas, nuez, almendras u otra semilla.

TORTAS DE OKARA



INGREDIENTES:

- 2 tazas de Okara de Soya (que este bien exprimida)
- 1 taza de Cebolla (finamente picada)
- 1 taza de Perejil o Cilantro (finamente picado)
- 1 taza de Espinacas (finamente picado)
- Sal, Pimienta y Comino al gusto
- 2 Dientes de Ajo martajados
- Aceite suficiente para freír las tortas (utilizar poco aceite)
- ¾ taza de Harina de Garbanzo

PROCEDIMIENTO:

Se mezclan todos los ingredientes y se van friendo cucharadas de la mezcla en aceite bien caliente, puede agregar queso fresco cotija rayado o queso Oaxaca deshebrado.

ggg



HOT CAKES



Soya

INGREDIENTES:

- 4 tazas de Harina Integral
- 2 tazas de Okara de Soya
  (u Okara de Cacahuate)
- 2 Huevos
- 2 cucharadas de Royal
- 2 cucharadas de Aceite de Maíz
  o Mantequilla
- ½ taza de Leche de Soya
- ½ taza de Azúcar Mascabado

PROCEDIMIENTO:

Se mezclan todos los ingredientes y se baten en la licuadora; en una sartén se fríen con un poco de mantequilla.

PAN DE SOYA



INGREDIENTES:

- 2 tazas de Okara
- 2 tazas Harina de Trigo Integral
- ¼ taza de Aceite
- 3 cucharadas de Polvo
  para hornear
- ½ taza de Leche de Soya
- Pasitas o nueces
  (previamente remojadas)
- Zanahoria o Manzana
- 1 taza Azúcar Mascabado
- 3 Huevos

PROCEDIMIENTO:

Se integran la okara, la harina integral y la royal perfectamente y se agrega el aceite, se mezcla la masa y se le agregan las pasas o nueces previamente lavadas y remojadas.

Por otro lado se baten los huevos con el azúcar a punto de turrón y se incorporan a la mezcla anterior. Se engrasa un molde y se hornea por aproximadamente una hora.

ggg

Soya

MAYONESA DE TOFU



INGREDIENTES:

- ½ taza de Tofu
- ¼ de taza de Aceite de Oliva
- 1 taza de Leche de Soya
- 2 cucharadas de Jugo de Limón
- Sal y Pimienta al gusto
- 1 Diente de Ajo

PROCEDIMIENTO:

Todos los ingredientes se ponen en la licuadora excepto el aceite, se empieza a licuar y se añade poco a poco el aceite hasta adquirir consistencia.
Si se desea se le puede agregar perejil picado.

CHORIZO DE SOYA



INGREDIENTES:

- 3 tazas de Okara
- ¼ taza de Vinagre
- 3 Chiles Anchos
- 3 Chiles Guajillo (del ancho)
- ½ cucharadita de Pimienta molida
- 5 Dientes de Ajo
- 1 cucharada de Orégano molido
- Hierbas de olor, al gusto
- 1 cucharada de Cominos molidos

PROCEDIMIENTO:

Se doran los chiles en poco aceite y después se cuecen, se licuan con la pimienta, el ajo, las hierbas de olor y el comino, se sazonan y se agrega la okara, al final el orégano y un poco de sal.

HAMBURGUESAS DE TOFU



INGREDIENTES:

- 2 Huevos
- 1 Cebolla (finamente picada)
- ½ kg Pimiento (picado)
- 1 taza de Pan Integral rallado
- 300 gr. de Tofu
- 3 cucharadas de Salsa de Soya

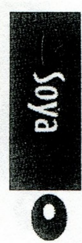
PROCEDIMIENTO:

Mezcla los huevos, la cebolla, el ajo y el pimiento, añade el pan rallado y los condimentos. Agrega la salsa de soya y la pimienta, forma las hamburguesas con el tofu y la mezcla y fríelas en poco aceite caliente. Sirva en el pan con jitomate, cebolla y lechuga.

ggg

CEVICHE DE OKARA





INGREDIENTES:

- 4 tazas de Okara
- 4 Aguacates
- 1 kg de Cebolla
- 1 manojo grande de Cilantro
- ¾ kg. Jitomate
- 3 cucharadas de Aceite de Oliva
- 6 Limones
- Sal al gusto

PROCEDIMIENTO:

Se pone a macerar la okara con el jugo de limón, aceite de olivo y la sal.
Se pican los aguacates, la cebolla, el cilantro y el jitomate.
Se va incorporando la okara a la verdura, se mezcla todo con cuidado.
Se acompaña con tostadas.

GORDITAS DE PILONCILLO



INGREDIENTES:

- 3 tazas de Okara
- 1 kg de Harina de Trigo Integral
- 2 cucharaditas de Polvo para Hornear
- 3 piloncillos (750 gr), rallado
- 1 cucharadita de Canela molida

PROCEDIMIENTO:

Se mezclan todos los ingredientes y se baten con una cuchara de madera hasta formar una masa consistente.
Se deja reposar, desde media o toda la noche. Entre más tiempo mejor.
Cuando la masa este lista se preparan las gorditas y se cuecen en un comal.

ggg

BACALAO CON ÓKARA



INGREDIENTES:

- ½ kg de Okara
- ½ kg de Jitomate picado
- 1 Cebolla picada
- ½ manojo de Perejil picado
- 1 Papa cocida, en cubos
- Chiles güeros al gusto
- Aceite, el necesario.
- Sal

PROCEDIMIENTO:

Se fríe la cebolla y el perejil, cuando la cebolla este sazonada, agregar el jitomate hasta que se cueza (7 minutos). Se agrega la okara, la papa, sal al gusto y se adorna con los chiles.

LECHE DE SOYA CON TÉ DE LIMÓN



INGREDIENTES:

- Te de limón
- 2 litros de leche de soya
- Azúcar Mascabado o piloncillo al gusto

PROCEDIMIENTO:

Se pone a calentar la leche, ya que suelte el hervor agregar el té de limón, apagar y dejar reposar. Endulzar al gusto.

ggg

SEMILLAS





Las semillas contienen nutrientes muy concentrados, contienen principalmente fósforo, potasio, vitaminas B y E, así como aminoácidos (componentes de las proteínas).

Consumo: las semillas por el alto poder nutricional se recomienda comer todos los días, pero procurando variarlas para obtener los distintos nutrientes que contienen. De preferencia comer las semillas con cáscara (por la fibra que contienen), pero si se tiene problemas con su digestión, se les puede quitar la cáscara.
Las nueces y las semillas secas deben remojarse previamente (esto ayuda a la mejor asimilación de los nutrientes); se pueden consumir en caldos o sopas, así como en forma de harinas, mantequillas, lechadas, germinados. Algunas semillas es mejor comerlas crudas, como las oleaginosas o las mucilaginosas.

Combinaciones: Se combinan con verduras y frutas fibrosas.

Almacenamiento: En lugares secos, las nueces si no tienen cáscara, se guardan en un frasco ámbar, evitando que les de la luz para que no pierdan sus propiedades.

Clasificación: Se pueden clasificar en

Cereales: caracterizados porque la semilla y el fruto son prácticamente una misma cosa. Tienen un alto contenido de carbohidratos, crecen directamente en las espigas. Son plantas herbáceas de tallos redondos y huecos, hojas estrechas abrazadoras y flores en espiga (en general, son monocotiledóneas, la semilla no se parten por la mitad).

Leguminosas: plantas dicotiledóneas caracterizadas por producir frutos en forma de vaina dentro de las cuales se encuentran las semillas, y que poseen un alto contenido de proteínas (la semilla se puede partir en dos mitades).

Oleaginosas: se distinguen por su alto contenido de aceites.

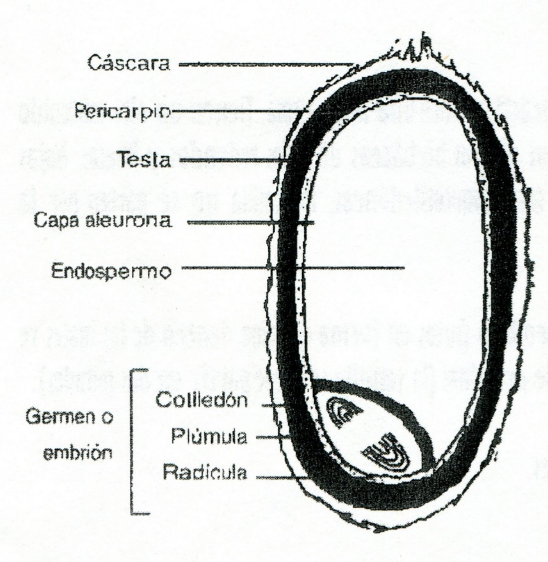
Mucilaginosas: contienen mucílagos o fibras solubles.

ggg

Cereales	Avena, cebada, mijo, sorgo, centeno, arroz integral, maíz, trigo, ajonjolí*
Leguminosas	Alfalfa, lenteja, habas, garbanzo, fenogreco, frijoles, soya, chícharo seco, alubias, cacahuate*
Oleaginosas	Ajonjolí, almendras, pepita de calabaza, semilla de girasol, cacahuate*, nueces
Mucilaginosas	Chía, linaza

Las leguminosas son fuente de proteínas, contienen cantidades importantes de lecitina, sustancia que tiene la capacidad de disolver el colesterol y otras grasas, ayudando a disminuir el endurecimiento arterial. Para evitar la formación de gases que origina la ingestión de frijoles se aconseja remojar los frijoles durante toda la noche, ya que esto hace que los almidones sean desdoblados a azúcares mejorando así su digestión, también es mejor comerlos el mismo día que se preparan, comer una pequeña cantidad de leguminosas masticándolos muchas veces y despacio.

Hemos de recordar que para obtener una proteína más completa, se combinan dos terceras partes de cereal y una tercera parte de leguminosa



Estructura de una semilla:

La cáscara de celulosa, contiene abundantes minerales.

El pericarpio y testa, dos capas bastante fibrosas, contiene vitaminas y otros nutrientes. La capa de aleurona rica en proteínas, grasas, vitaminas y minerales.

El embrión o germen formado por enzimas, proteínas, ácidos grasos esenciales, minerales y vitaminas (B y E); consiste de la plúmula y la radícula unidas a la semilla por el cotiledón; a partir de esta parte de la semilla se origina la nueva planta.

El endospermo que comprende más de la mitad de la semilla, contiene reservas alimenticias de la semilla, abundante en almidón.

ggg

Semillas con sus componentes y propiedades principales.

Semilla	Vitaminas	Minerales	Propiedades	Usos medicinales
Alfalfa	C, D, E, K	Magnesio, fósforo, cloro, silicio, aluminio, calcio, azufre, sodio, potasio	Fortalece los huesos, dentadura, músculos, y los nervios; regula el ritmo cardíaco, consigue una buena postura y agudeza mental.	En té, tomado tres veces al día para artritis y reumas, las semillas se pueden moler y asar (como harina) para pan.
Ajonjolí Proteínas, carbohidratos aceite nitrógeno	A, E, B1, B2, B3, B5, B6, K, ácido fólico, biotina, colina, inositol*	Calcio**, potasio, fósforo, magnesio, sodio hierro , zinc, cobre, yodo, selenio	Aumenta y mejora la leche materna. Diurético y laxante (horchatas, atole y emulsiones). Retarda el envejecimiento celular, mantiene el tono muscular y nervioso.	Desnutrición; estreñimiento Arterioesclerosis Hipertensión arterial.
Almendra Proteínas, carbohidratos, grasas	B1,B2, B3,B5,B6, ácido fólico, biotina, colina, inositol, E	Fósforo**, potasio, calcio, magnesio, sodio, azufre y cloro, hierro, cobre, zinc, yodo, manganeso	Fortifica el organismo tonifica el cerebro, aumenta la memoria. Aumenta la producción de leche materna.	Úlceras y acidez del estómago. Inflamaciones internas; excitaciones nerviosas; produce un sueño tranquilo y reparador. Disentería.
Avena Proteínas, carbohidratos, grasas, agua.	B1, B2, B3, B5, B6, E, K , ácido fólico, biotina, colina, inositol*	Sodio**, potasio, fósforo, calcio, yodo, zinc, selenio, hierro, cobre, cromo, magnesio molibdeno	Estimulante de la tiroides, del metabolismo.	Urea, hipoglucemiante. Retención de líquidos, estreñimiento.
Cebada Proteína, carbohidratos Grasas	B1, B2, B3, B5, B6, ácido fólico, biotina, colina, E, K, inositol	Fósforo**, yodo, potasio, selenio, magnesio, calcio, sodio, hierro, zinc, cobre, molibdeno, manganeso, cromo	Laxante, Rejuvenecimiento de los tejidos; lactancia.	Inflamación del sistema digestivo y vías urinarias; drenaje de las vías biliares. Diarreas, gastroenteritis, colitis.

Semillas

ggg

Semillas

Semillas con sus componentes y propiedades principales.

Semilla	Vitaminas	Minerales	Propiedades	Usos medicinales
Chía Proteína, fibra, Ácido graso (Omega 3)	A, B3	Calcio, fósforo, potasio, zinc, cobre, hierro	Refuerza el sistema inmunológico, antioxidante, anticoagualante, antiinflamatoria, laxante, hipotensor, hipoglucemiante, Gestación, lactación, Refrescante, calmante de la sed.	Enfermedades del higado, del sistema cardiovascular, psiquiátricas.
Semillas de calabaza Proteína, ácidos grasos no saturados	A, B1, B2, B3, B5, B6, colina, inositol, biotina, ácido fólico, E, K	Fósforo**, potasio, cobre, magnesio, calcio, sodio, hierro, zinc, manganeso, molibdeno	Funciones hormonales, salud glandular.	Contra las lombrices intestinales.
Coco Proteínas, carbohidratos, grasas	B1, B2, B3, B5, B6, ácido fólico, biotina, colina, inositol, C, E	Potasio**, fósforo, magnesio, sodio, calcio, zinc, yodo, hierro, cobre, manganeso, cromo, molibdeno	Depurador corporal, propiedades parecidas a la leche materna Diurético, vermífugo.	Vías urinarias; Regula la menstruación; Hemorroides (el aceite); previene neuropatía diabética .
Comino			Estimulante carminativo.	Indigestión, ventosidades; menstruación irregular, cólicos uterinos, diarrea.
Fenogreco			Aumenta la leche materna, antiinflamatorio del tracto digestivo, antiséptico de piel. hipoglucemiante.	Anemia, diabetes, tuberculosis; cansancio físico y psíquico, astenia o debilidad.
Granada			Limpia los riñones y la vejiga.	

** Mayor contenido mineral

ggg

Semillas con sus componentes y propiedades principales.

Semilla	Vitaminas	Minerales	Propiedades	Usos medicinales
Garbanzo Proteínas, carbohidratos, grasas	A, B1, B2, B3, B5. B6, colina inositol, ácido fólico, biotina, C	Potasio**, fósforo, calcio, magnesio, sodio, hierro, zinc, cobre, yodo, manganeso, cromo, selenio	Laxante, diurético. Aumenta la lactancia.	Disentería, infecciones urinarias, antidiarreico, controla las hemorragias de la nariz.
Semillas de girasol Proteínas, carbohidratos, grasas	A, B1, B2, B3, B5, B6, colina, ácido fólico, biotina, inositol, E, K	Fósforo**, potasio, calcio, magnesio, sodio, hierro, cobre, zinc, yodo, manganeso, molibdeno, flúor	Antioxidante.	Febrífugas, sudoríficas.
Haba Proteínas, carbohidratos, grasas	A, B1, B2, B3, B5, B6, biotina, colina, inositol, C; E	Potasio**, fósforo, magnesio, calcio, sodio, hierro, zinc, cobre, yodo, manganeso, molibdeno, cromo, selenio	Aumenta los glóbulos rojos de la sangre, reduce el colesterol, controla la presión arterial.	Anemia, raquitismo, debilidad; antidiarreico.
Linaza Omega 3 Grasas, carbohidratos Fibra soluble	E, K, Principalmente	Calcio, cobre, magnesio	Anticoagulante Antiinflamatorio, laxante, repara, cuida y protege la piel.	Síndrome premenstrual, estreñimiento, gastritis, acidez, inflamación intestinal Aparato urinario, respiratorio.
Lentejas Proteínas, carbohidratos, grasas	A, B1, B2, B3, B5, B6, colina, inositol, ácido fólico, biotina, C	Potasio**, fósforo, magnesio, calcio, sodio, hierro, zinc, cobre, yodo, molibdeno, selenio	Nutritivas Aumenta la secreción de leche materna.	Hipertensión; debilidad del sistema nervioso.
Pepino Proteínas, carbohidratos, grasas	A, complejo B, ácido fólico, biotina, colina, inositol. C, E, K	Potasio**,calcio, magnesio, sodio, fósforo, hierro, cobre, zinc, yodo, manganeso, cobre,	Diurético, laxante, depurativo.	

ggg

LECHADAS

Las lechadas son importantes por su contenido de nutrientes. Se recomienda tomar todos los días medio vaso en la mañana y medio en la noche, o por lo menos una vez al día. Se elaboran con semillas, de preferencia se combinan: un cereal, una leguminosa y una oleaginosa. Pero puede ser de una sola semilla.

PREPARACIÓN:

1.- Remojar, las semillas aproximadamente 8 horas (o toda la noche).
2.- Moler, o licuar con agua.
Se pueden endulzar al gusto con miel.
Por el alto nivel nutricional se recomienda comer dos barras de alegría todos los días o incluir en todas tus lechadas amaranto.
Se recomienda en las lechadas incluir leche de soya, de cacahuate, o con agua.

LECHADA PARA REFORZAR EL SISTEMA NERVIOSO



INGREDIENTES:
(UN VASO DE AGUA)

- 1 cucharada cafetera de Amaranto
- 1/3 de cucharadas de Ajonjolí
- 1 cucharada cafetera de Semillas de Girasol (opcional)
- 3 mitades de Nuez
- 3 Almendras

PROCEDIMIENTO:

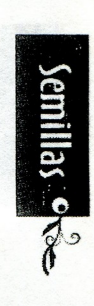
El ajonjolí, nuez y almendras se remojan 8 horas (ó toda la noche). Licua todos los ingredientes. Tomar así o si se prefiere endulzar con miel de abeja.
Nota: No colar.

ggg

HARINA DE GARBANZO



Se utiliza como sustituto del huevo



PREPARACIÓN:

Moler el garbanzo crudo en seco en la licuadora, hasta que quede finamente molido, se cuela con una coladera de orificios finos y los trozos gruesos se vuelven a moler en la licuadora; para que quede una harina fina.
Se utiliza como sustituto del huevo en distintos guisos, ya que sirve para aglutinar.
Se puede guardar en un frasco tapado, en un lugar seco.

FALAFEL



INGREDIENTES:

- 1 kg de Garbanzo remojado, cocido y machacado
- 1 kg de Chile Pimiento rojo
- 2 ½ Cebollas, picadas finamente
- 8 cucharaditas de Comino
- 6 cucharaditas de Orégano
- 2 cucharaditas de Pan Molido
- 3 cucharaditas de Levadura en polvo
- ½ kg de Harina de Trigo Integral
- 1 manojo de Cilantro, picados finamente
- 1 manojo de Perejil, picados finamente
- Aceite de Oliva
- 3 Dientes de Ajo, picados finamente
- Aceite para freír al gusto

PROCEDIMIENTO:

Se muele en la licuadora el pimiento la cebolla y el ajo.
Se mezclan todos los ingredientes hasta formar una pasta homogénea, con la que se elaboran pequeñas gorditas, que se fríen en poco aceite y listo.

ggg

GALLETAS DE GRANOLA



Semillas

INGREDIENTES:

- 250 gr. Avena
- 120 gr. Azúcar Mascabado
- 1 cucharada Miel
- ½ taza Aceite de Maíz
- 2 cucharadas Cacahuate picado
- 2 cucharadas esencia de Vainilla
- 2 cucharadas Ajonjolí, tostado

PROCEDIMIENTO:

Se mezcla todo en un recipiente, se engrasa una charola, se deja caer cucharaditas de la mezcla y se hornea por 15 o 20 minutos.

TAMALES ESTILO HIDALGO - PITLES



INGREDIENTES:

- 1 kg. de Fríjol Negro (medio cocidos)
- 3 kgs. de masa de Maíz
- 4 Chiles Cuaresmeños verdes
- 1 Manojo grande de Cilantro picado (previamente lavado)
- Aceite o Manteca Vegetal
- Hojas de Maíz (para tamal) limpias y remojadas una hora aproximadamente
- Sal al gusto

PROCEDIMIENTO:

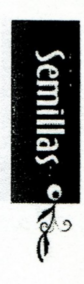
Licuar los chiles con un poco de caldo de fríjol.
En un recipiente grande se pone la masa, se agrega el aceite, la sal y el cilantro, el chile molido, y luego se agregan los frijoles poco a poco, batiendo todo junto.
Se pone una cucharada de la mezcla preparada en una hoja de tamal, se envuelve cada tamal y poner a cocer por una hora aproximadamente.
Cuando se ponen a cocer, poner una capa de hojas de tamal en el fondo de la olla, agregar un poco de agua o caldo; colocar los tamales y volver a poner un poco mas de agua, tapar con un trapo y una tapa; ponerlos a cocer con flama baja. En 40 minutos checar si tienen agua, tardan aproximadamente 1 hora en cocer.

NOTA: Se puede agregar 1 o 2 tazas de okara de soya, lo que hace es que los tamales sean más suaves y mejora el sabor.

ggg

TAMALES EN HOJA DE ACELGA





INGREDIENTES:

- ½ kg de masa de Maiz
- 5 cucharadas de Aceite Vegetal
- Agua (la necesaria)
- Sal
- Hojas de Acelga

Relleno:

- ½ kg. de Champiñones picados
- 8 Jitomates
- 1 Cebolla
- 2 Ajos
- Epazote
- Queso Oaxaca

PROCEDIMIENTO:

La masa, el aceite, sal y agua se amasan por 25 minutos.
Se guisa el champiñón con el epazote y se muele el jitomate, cebolla, ajo. Se agrega al champiñón y se deja sazonar.
La hoja de acelga se sumerge unos segundos en agua caliente para que se ablande. En cada hoja de acelga se embarra una cucharada de masa y otra de guisado se añade el queso Oaxaca deshebrado. Se envuelve y se acomoda en la vaporera. Al terminar todos los tamales se cubren con hojas de acelga y una bolsa de plástico y se dejan cocer por 1 hora aproximadamente.

TORTITAS DE GARBANZO



INGREDIENTES:

- 2 tazas de Garbanzo crudo (remojado durante toda la noche y molido sin líquido)
- 1 taza de Arroz Integral remojado
- ½ taza de Cebolla en rodajas
- 2 Dientes de Ajo molidos
- ½ cucharadita de Cominos molidos
- Sal y Pimienta al gusto
- 1 taza de Perejil o cualquier hierba verde picada (epazote, cilantro, lechuga)

PROCEDIMIENTO:

Se mezclan todos los ingredientes con el garbanzo molido, se forman las tortitas y se fríen en poco aceite bien caliente

ggg

SALSA DE CACAHUATE O PEPITA

PREPARACIÓN:

Las semillas se tuestan ligeramente y se licuan con jugo de limón, ajo y chile (si desea un poco de agua), se le puede añadir perejil o cilantro y cebolla.

HAMBURGUESAS DE LENTEJAS



INGREDIENTES:

- 1 kg de Lentejas cocidas y escurridas
- ¼ kg de Linaza molida
- 1 manojo de Perejil finamente picado
- 1½ Cebolla finamente picada
- 3 Dientes de Ajo
- Pan molido

PROCEDIMIENTO:

Se machacan las lentejas; se mezcla con la cebolla, la linaza, el perejil, el ajo y el pan molido. Formar gorditas y freírlas con poco aceite

CREPAS

INGREDIENTES:

- 1 kg Harina de Garbanzo se muele el garbanzo crudo y seco en la licuadora
- 2 lts. Leche de Cacahuate o leche de soya, o de las dos
- 2 kg Fresas para la mermelada se puede utilizar otra fruta
- 1 barra de mantequilla, o aceite
- ¼ kg Nueces, picadas
- ½ kg Tofu
- Azúcar mascabado para hacer la mermelada

PROCEDIMIENTO:

Cernir la harina con una coladera de perforaciones finas.
Agregar la leche de cacahuate, hasta obtener una mezcla más delgada que la de los hot cakes.
Engrasar un sartén ya sea con aceite o con mantequilla, verter un poco de la mezcla y extenderla

MERMELADA
Machacar las fresas con un chorrito de agua. Cocinar a fuego lento agregando un poco de canela. Agregar el azúcar mascabado al gusto.
Las crepas se sirven con la mermelada, se pone encima el tofu, se adorna con tozos de fruta (fresas, uvas u otra) y se espolvorea con las nueces picadas.

ggg

OLEAGINOSAS



Por su alto contenido de aceites, ayudan fortalecer el sistema nervioso, central y periférico. Lo que ayuda a tener una mejor memoria, razonamiento y estabilidad emocional, entre otras cosas.

LECHE DE CACAHUATE



PREPARACIÓN:

1.- Remojar, se utiliza cacahuate crudo con cáscara roja, se remoja mínimo 4 horas o toda la noche.
2.- Moler, el cacahuate remojado se muele en la licuadora.
3.- Hervir, se pone a calentar en una olla, hasta que da un hervor y ya esta listo.
4.- Colar, con una manta de cielo, para obtener la leche y la okara de cacahuate.

Nota: Se utiliza 3 tazas de agua por una taza de cacahuate
La leche se utiliza como la leche de vaca.
La leche se puede endulzar con piloncillo y se le puede agregar canela.

SALSA MACHA



INGREDIENTES:

- ¼ kg de Cacahuates crudo con cáscara roja
- 1 Cebolla
- 3 Dientes de Ajo
- Chiles de Árbol al gusto, unos 5
- Aceite de Oliva un chorrito
- Sal

PROCEDIMIENTO:

Se limpian los cacahuates dejándoles la cáscara, se fríen en aceite de oliva con la cebolla y el ajo finamente picados, luego se van agregando los chiles a los ingredientes, cuando estos estén dorados se licua la mezcla con sal al gusto.

ggg

MAZAPANES



INGREDIENTES:

- 4 tazas de cacahuate tostado
- 100 gr. de leche en polvo (soya)
- 100 gr. Azúcar Mascabado
- Un pedazo de tubo de pvc para formar los mazapanes

PROCEDIMIENTO:

Se mezcla todos los ingredientes en el molino de mano. Con el tubo de pvc se forman los mazapanes.

Oleaginosas

PICADILLO DE CACAHUATE



INGREDIENTES:

- 1kg de Jitomate
- 2 Cebollas
- 1 Chile Chipotle seco
- 1 kg de Zanahoria cocida y picada en cuadritos
- 1 kg de Papa cocida y picada en cuadritos
- ½ kg de Chícharo cocido
- 2 Dientes de Ajo
- Okara (lo que salga de 1 kg de cacahuate, no moler mucho)

PROCEDIMIENTO:

Moler el jitomate, la cebolla, el chile y ajo; sazonar y luego agregar los demás ingredientes.

CACAHUATE GARAPIÑADO



INGREDIENTES:

1 kg Piloncillo

1 kg Cacahuate Pelado (dejar la cáscara roja)

PROCEDIMIENTO:

Rayar el piloncillo, tostar el cacahuate. Colocar el piloncillo en una cacerola con ¼ de vaso de agua ponerlo al fuego hasta derretirlo. Una vez que el cacahuate tostado este frio se incorpora al piloncillo, a fuego bajo se les mueve hasta que se espese y los cacahuates empiecen a hacer grumos.

ggg

ENCACAHUATADO



INGREDIENTES:

- 5 Dientes de Ajo
- 2 Cebollas grandes partidas en 4
- 10 Chiles Chipotles secos (fritos y cocidos)
- 5 Pimientas gordas
- 5 Clavos (especia)
- 1 pizca de Cominos
- 1 rollito de Canela pequeña
- 1 ½ Jitomate
- Aceite de Oliva (el necesario)
- ¼ kg Cacahuate (con la cáscara roja)
- Un poco de Ajonjolí dorado
- 2 kilos de Harina de Trigo para el Gluten (ver preparación de gluten)
- 4 cucharadas de Salsa de Soya

PROCEDIMIENTO:

Se fríe en un poco de aceite de oliva, el ajo, la cebolla y el jitomate, posteriormente se licuan con el chile, la pimienta el clavo y la canela Se cuela y se sazona muy bien.
El cacahuate se dora un poco y dorado un poco también el ajonjolí solo un poco sin que se queme en un sartén sin aceite y se licua con un poco de agua y se incorpora al jitomate
Se deja sazonar y se agrega el gluten posteriormente cocido con ajo cebolla y sal y un poco de salsa de soya, obviamente picado al gusto.



AGUA DE LINAZA



INGREDIENTES:

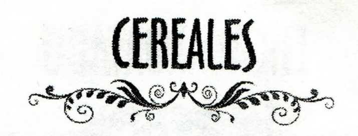
- ¼ kg Semillas de Linaza (se deja remojar toda la noche)
- 1 raja de Canela
- Vainilla
- Azúcar Mascabado

PROCEDIMIENTO:

Moler en la licuadora muy bien todos los ingredientes, no colar.

ggg

CEREALES



Los cereales son una de las bases de la dieta vegana. Son importantes por su contenido en vitaminas, minerales, proteínas e hidratos de carbono, aunque dependiendo de los tipos de cereales obtendremos más cantidades de unos u otros nutrientes.

Formas de los cereales

SALVADO, son las capas que recubren al centro del cereal. Es básicamente indigerible pero tiene mucha fibra, que es muy importante para la digestión. Algunos tipos de salvado son muy populares como suplementos y se venden por separado.

GERMEN, es el embrión del corazón del grano, rico en aceites, y del que nacerán los brotes de la nueva planta. Tiene muchas vitaminas y minerales, por lo que es muy nutritivo. El germen también contiene grasas, que acortan la vida del cereal.

INTEGRALES, son los menos procesados, lo que significa que conservan más propiedades pero necesitan más tiempo de cocción. Aún así son los más nutritivos porque el germen queda intacto.

PERLADOS O PULIDOS, Son los granos a los que se les ha quitado el salvado (o cascarilla), con lo que nos queda un cereal con menos fibra. Una de las ventajas es que se cocina más rápido pero contiene menos nutrientes.

SÉMOLA, es una forma de procesado en la que a los cereales se les trocea el centro en trozos muy pequeños para que se cuezan más rápidamente.

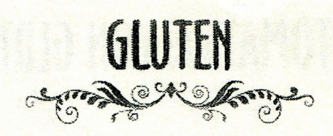
COPOS, se crean con un proceso en el que el grano se cuece al vapor y se enrolla para que quede plano, en copos. De esta forma se cuece más rápido.

HARINA, son los cereales molidos hasta que queda sólo una especie de arena. Se suele usar en panes y cereales de desayuno.

HARINA FINA, se fabrica moliendo y colando el cereal hasta que queda hecho polvo. Se usa como ingrediente principal de panes, tartas, algunas salsas, rebozados, etc. Contiene menos nutrientes por que le quitan el germen y la cascarilla.

ggg

GLUTEN



PREPARACIÓN:

Para preparar el gluten se utiliza harina de trigo (de la más barata)

1.- Amasar, con un poco de agua, hasta que tenga una consistencia tersa (como la masa para buñuelos).

2.- Reposar, se pone en un recipiente y se agrega agua hasta que la cubra, se deja reposar, (de preferencia toda la noche en el refrigerador).

3.- Lavar, se lava la masa con agua repetidamente, procurando juntar o aglutinar el gluten (lo que no es soluble en agua es la proteína o gluten) y el almidón (soluble en agua, carbohidratos) se vaya cambiando el agua cuando esta muy blanca, esto se hace hasta el momento que el agua con la que se lava la harina salga transparente.

4.- Cocer, se pone agua al fuego, cuando este hirviendo, se le agrega el gluten en trozos, con cebolla, ajo, hierbas de olor y un poco de salsa de soya. Cuando el gluten flote ya esta cocido y listo para cocinarse en cualquier platillo como sustituto de la carne.

Chicharrón

No se cuecen, a partir del paso 3 la masa se estira en laminas y se deja secar al aire libre, ponerle sal al gusto y voltearlo las veces que sean necesarias, hasta que seque. Ya seco se fríe en aceite bien caliente, se quita el exceso de grasa y listo para preparar cualquier platillo como chicharrón.

ggg

ENTOMATADO CON GLUTEN



INGREDIENTES:

- ½ kg Cebolla finamente picada
- ½ kg Jitomate picado
- ½ kg Tomate picado
- 6 Chiles Cuaresmeños desvenados y en rajitas
- Epazote o Cilantro picado al gusto (lavado)
- 2 kilos de Harina de Trigo para preparar el gluten (ver preparación de gluten)
- Aceite y Sal al gusto

PROCEDIMIENTO:

En un poco de aceite acitrone la cebolla y agregue el tomate picado (al picar el tomate retire el centro del rabito para que su guiso no quede amargo) y deje sazonar hasta que el tomate este bien cocido, agregue el jitomate y al final agregue el gluten previamente cocido y picado en trocitos regulares, el epazote o cilantro y las rajitas de chile cuaresmeño, revuelva todo perfectamente y deje sazonar.

PIPIAN VERDE CON GLUTEN



INGREDIENTES:

- 1 kg Tomates verdes hervidos
- Chiles Serranos al gusto hervidos
- 3 hojas de Lechuga Orejona lavadas
- 1 ½ taza de hojas de Rábano lavadas
- 1 taza de Pepitas de Calabaza dorados y salteados en aceite
- 1 taza de Cacahuate Tostado dorados y salteados en aceite
- Un manojo chico de Cilantro Criollo lavado y desinfectado
- 3 Dientes de Ajo salteado o frito
- 1 Cebolla mediana salteada o frita
- Hierbas de olor secas y molidas
- 2 kg de Harina de Trigo para Glute (ver preparación de gluten)

PROCEDIMIENTO:

El chile serrano y los tomates se hierven un poco, posteriormente se licuan con el ajo, la cebolla previamente salteadas (un poco sofreídos) se agrega la lechuga, las hojas de rábano y el cilantro.

Por otro lado se tuesta un poco la pepita y el cacahuate procurando que no se quemen; posteriormente se muelen y se saltean en aceite, se agrega el licuado de las verduras y se sazona, se condimenta con las hierbas de olor y un poco de sal se deja sazonar y posteriormente se agrega el gluten previamente cocido.

ggg

ALAMBRE CON GLUTEN



INGREDIENTES:

- 1 kg de Cebolla fileteada
- 1 kg de Pimiento Morron en cuadritos
- 4 kg de Harina de Trigo para preparar gluten (ver preparación de gluten)
- ¼ kg de Queso Oaxaca o Tofu
- Aceite el necesario
- Salsa de Soya
- Sal

PROCEDIMIENTO:

En una cacerola se pone aceite y se acitrona la cebolla, cuando este transparente se agrega el pimiento morrón, se agrega el gluten previamente cocido (con ajo, cebolla, sal y un poco de salsa de soya) picado en cuadros, se agrega el pimiento y la salsa de soya.
Cuando todo este mezclado y un poco cocido, 2 a 5 minutos se agrega el queso, se tapa la olla y se saca de la lumbre, deje reposar unos minutos.

TACOS AL PASTOR CON GLUTEN



INGREDIENTES:

- 1 kg de Cebolla finamente picada
- 1 Piña chica finamente picada
- ½ barrita de Achiote remojado en jugo de naranja o jugo de piña
- 2 kgs de Harina de Trigo para el gluten (ver preparación de gluten)
- Aceite

PROCEDIMIENTO:

Se acitrona la cebolla en un poco de aceite, se agrega la piña y se deja sazonar, enseguida se agregan el gluten picado, se baña con el achiote disuelto en el jugo, se revuelve bien y se deja que todos los ingredientes se mezclen bien por unos 5 o 10 minutos a fuego bajo.
Opcional: Se mezcla el jugo de naranja con el achiote y en esta mezcla se marina el gluten durante 8 horas. Disfrute sus tacos acompañados con una salsa.

ggg

CARNITAS DE GLUTEN

INGREDIENTES:

- Gluten cocido
  con ajo y cebolla sal y hierbas de olor
- Salsa de Soya
- Aceite
- Jugo de Naranja
- Hierbas de olor
- Cáscara de Naranja
- Zetas o champiñones

PROCEDIMIENTO:

Poner una sartén a la lumbre agregar un poco de aceite y freír el gluten con la salsa de soya, ya que este frito se puede marinar con el jugo de naranja aproximadamente ½ hora, después de este tiempo se cuece agregándole una cerveza y zetas o champiñones y la cáscara de naranja más las yerbas de olor hasta que se consuma el jugo. Acompáñelas con salsa de guacamole, una ensalada y frijoles.

SUADERO DE GLUTEN



INGREDIENTES:

- 3 kgs de harina para Gluten
  (ver preparación de gluten)
- 1 cabeza de Ajos
- 3 Pimientas gordas
- Aceite de Olivo
- ½ taza de Salsa de Soya
- Cebolla finamente picada
- Cilantro y salsa (adornar)

PROCEDIMIENTO:

Se prepara el gluten como usted ya sabe y se pica finamente, posteriormente se fríe en un poco de aceite; previamente va a moler los ajos y las pimientas; se sofríe un poco y se baña con la salsa de soya, se deja sofreír un poco más.

Se sirven acompañando los tacos con cebolla finamente picada, cilantro, limón y una salsa.

gggg

IMITACIÓN CERDO EN SALSA AGRIDULCE



INGREDIENTES:

- 2 kgs de Harina de Trigo para el Gluten (ver preparación de gluten)
- 1 cucharadita de Sazonador ahumado

SALSA:

- ¼ de lt de Agua
- ½ taza de Azúcar Mascabado
- Jugo de 3 Naranjas
- 1 un trocito de Jengibre
- ½ Cebolla
- 1 pizca de Sal
- 1 cucharadita de Carragen
- 1 cucharadita de Vinagre de Vino

PROCEDIMIENTO:

SALSA AGRIDULCE:
Se integran el azúcar, el agua y se pone al fuego, cuando empieza a hervir se agrega el jengibre finamente picado y la cucharadita de carragen previamente hidratada con agua fría, la pizca de sal, la cebolla, el jugo de naranja, y al final el vinagre de vino

Se deja enfriar se cuela y cuando empieza a cuajar se baña el gluten previamente cocido.
El gluten se cuece con ajo, cebolla, sal y salsa de soya.

Cereales

SOPA DE CEBADA PERLA



INGREDIENTES:

- ½ kg de Cebaba Perla remojada toda la noche
- 1 Cebolla
- 1 Brócoli
- ¼ kg. Champiñones
- Epazote picado

PROCEDIMIENTO:

Se pone a hervir la cebada hasta que se ablande. En otra cacerola se sofríe la cebolla se añade la cebada, brócoli picado y los champiñones todo se cocina en el agua donde se coció la cebada.

ggg

MOLE DE OLLA (TRIGO)

INGREDIENTES:

- 1 pizca de Cominos
- 3 Clavos
- 2 Pimientas gordas
- 1 raja de Canela
- 1 Diente de Ajo grande
- ½ Cebolla mediana
- ½ kg de Jitomate
- 2 ramas de Epazote y Cilantro
- 2 o 3 Chiles Chipotles secos
- ¼ kg de Ejotes
- 2 Elotes
- ½ kg de Zanahorias
- ½ kg de Calabazas
- 1 Chayote
- ½ kg de Papas
- Sal al gusto
- 2 kgs de Harina de Trigo para el Gluten (ver preparación de gluten)
- 4 cucharadas de Aceite de Oliva

PROCEDIMIENTO:

Se pone a hervir ligeramente el jitomate. El chipotle se tuesta un poco y se pone a hervir hasta que suavice, le quitan las venas y las semillas. Se muele el jitomate, el chile, las especies, y la cebolla.

En una olla, se pone un poco de aceite cuando esta bien caliente se agrega lo licuado y se deja sazonar muy bien, se le pone agua y se le agregan las verduras previamente lavadas y picadas de deja hervir a que suavicen las verduras se le agrega el gluten en trozos regulares, al final se agrega el cilantro y el epazote finalmente picado, sazone con sal al gusto. Cuando ya esta listo el mole de olla se le apaga y se tapa, cuando deja de hervir se le agrega una cucharadita de aceite de oliva.

HAMBURGUESAS



INGREDIENTES:

- 6 Cebollas
- 2 Betabeles o Remolachas chicas y rayadas
- 1 kg de Trigo previamente remojado y cocido (cocer hasta que reviente)
- 1 manojo grande de Cilantro
- 1 kg de Champiñones

PROCEDIMIENTO:

La cebolla, el cilantro y los champiñones se pican finamente y se mezclan en un recipiente, se agregan el betabel y el trigo, cuando estén bien mezclados los ingredientes se hacen porciones para armar las hamburguesas, se van cociendo en una sartén, se puede poner un poco de aceite. Se preparan al gusto, como hamburguesa tradicional, con ensalada y/u otras guarniciones o como se mejor se prefiera.

ggg

CAFÉ DE TRIGO

INGREDIENTES:

- 1 taza de Trigo
  lavado, remojado y seco
- 3 Higos cristalizados
  finamente picados
- 2 cucharadas de Azúcar Mascabado
- Canela y Piloncillo

PROCEDIMIENTO:

Se dora el trigo a que tome un color casi negrito, se agrega el higo cristalizado y el azúcar mascabado, se deja endurecer y se muele un poco martajado

Poner en una olla con agua, canela y piloncillo, cuando el agua esta hirviendo se agrega el café, se tapa y se apaga el fuego, dejar reposar por un momento.

TORTITAS DE AVENA



INGREDIENTES:

- ¼ kg Cebolla
- 1 manojo Cilantro
- 1 kg Avena
  remojada la noche anterior
- Sal al gusto

PROCEDIMIENTO:

Picar la cebolla y el cilantro, mezclar con la avena. Forme las tortitas y se van friendo en aceite bien caliente (poco aceite).

Opcional: Se puede agregar un poco de amaranto, requesón o tofú

TORTITAS DE AMARANTO



INGREDIENTES:

- ¼ kg Amaranto
- 1 taza de Agua o Leche de Soya
- 150 gr, de Queso deshebrado
  o queso cotija rayado o tofu
- ½ Cebolla finamente picada
- ½ taza de Cilantro, Epazote o Perejil
  finamente picado
- 1 Huevos batido a punto de turrón

PROCEDIMIENTO:

En un recipiente coloque el amaranto y la taza de leche de soya o agua para que se remoje un poco, agregue el queso, la cebolla, cilantro o epazote o perejil un poquito de sal y al final mezcle con el huevo batido a punto de turrón, forme las tortitas y se van friendo en aceite bien caliente (poco aceite). Póngalas a que escurran el aceite sobrante en papel de estrasa, sírvalas con ensalada o verduras al vapor.

ggg

PASTEL DE AMARANTO



INGREDIENTES:

- ¼ kg de Harina de Amaranto
- ¼ kg de Harina de Trigo Integral
- ¼ kg de Amaranto
- 400 gr de Azúcar Mascabado
- Nueces o Pasas
- ½ kg de Mantequilla
- 1 taza de Leche de Soya
- 3 ó 4 Huevos
- 3 cucharaditas de Polvo de Hornear

PROCEDIMIENTO:

Ponga la mantequilla a derretir y retírela, deje enfriar y agregue las yemas y el azúcar y bata hasta que tenga consistencia cremosa, cierna las harinas y el polvo de hornear, incorporar las claras batidas a punto de turrón, agregue el cereal y la leche y bata todo perfectamente.

Por último agregue nueces o pasas. Engrase un molde y hornee de 30 a 35 minutos a fuego regular.

DONAS DE AMARANTO



INGREDIENTES:

- 250 gr. de Harina de Amaranto
- 150 gr. de Amaranto
- 500 gr. de Harina de Trigo Integral
- 3 ó 4 Huevos
- 250 gr. de Azúcar Mascabado
- 20 gr. de Levadura
- 200 gr. de Mantequilla o Aceite
- 1 cucharadita de Polvo de Hornear (royal)
- Una pizca de Canela en polvo

PROCEDIMIENTO:

1.- Disolver la levadura en ½ taza de agua con canela tibia con un poco de harina de trigo, dejarla reposar una hora.

2.- En un recipiente batir la mantequilla, el azúcar y los huevos hasta que quede una pasta suave.

3.- Por separado cernir la harina y el polvo de hornear 2 veces incorporar las harina, la levadura, la leche (la necesaria) y el cereal de amaranto.

4.- Seguir batiendo perfectamente por espacio de 20 minutos y dejar reposar una hora.

5.- Extender la masa con rodillo sobre una superficie plana

6.- Con un molde cortar las donas del tamaño deseado y freírlas en aceite bien caliente (con poco aceite), cuando adquieran un color dorado sacarlas y espolvorearlas con azúcar.

ggg

ATOLE DE AMARANTO



INGREDIENTES:

- 150 gr. de Harina de Amaranto
- 1 lt de Leche de Soya o Cacahuate
- Piloncillo al gusto
- Canela
- Agua la necesaria

PROCEDIMIENTO:

Hervir el piloncillo con la canela en un poco de agua por separado, disolver el harina de amaranto en agua fría agregarla al piloncillo y moverlo constantemente; cuando suelta el hervor se le agrega la leche y se deja hervir hasta quedar ligeramente espeso.

ALBÓNDIGAS DE AMARANTO



INGREDIENTES:

- 250 gr. de Amaranto
- 2 Huevos
- 3 Ajos
- Aceite el necesario
- 3 Pimientos
- 1 Huevo hervido en cuadritos
- Hierbabuena al gusto picada

PROCEDIMIENTO:

En un recipiente coloque el amaranto, agregar la hierbabuena, el ajo la pimienta molida, los huevos y la sal, mezclar perfectamente y formar las albóndigas colocando un trocito de huevo duro en el centro, se fríen en aceite bien caliente (poco aceite), preparar caldillo al gusto cuando este hirviendo se le agregan las albóndigas y se sirven inmediatamente, rinde de 6 a 8 personas.



SOPA DE PASTA DE AMARANTO



INGREDIENTES:

- 1 paquete de Sopa de Amaranto
- 3 Jitomates
- 1 trozo de Cebolla
- 1 Diente de Ajo
- 1 ramita de Perejil
- Aceite de Oliva
- 2 lts de Caldo o Agua

PROCEDIMIENTO:

Freír la sopa en el aceite hasta que tome un color dorado, agregar el jitomate molido con el ajo y la cebolla, deje sazonar.

Agregue la sal, el perejil y el caldo, deje hervir de 10 a 15 minutos.

ggg

CALAVERITAS DE AMARANTO



INGREDIENTES:

- 1 kg. Amaranto
- ¼ kg, Miel económica
- Jugo de Limón
- Semillas de Calabaza tostadas
- Pasas

PROCEDIMIENTO:

Mezclar las semillas, pasas y amaranto.
Poner la miel en un recipiente a que se caliente y agregar el jugo de limón ya disuelto se agrega a la mezcla de amaranto y se van compactando con las manos hasta formar las calaveritas. Las manos se humedecen para evitar que se pegue la mezcla.

MILANESAS DE AMARANTO Y AJONJOLÍ



Cereales

INGREDIENTES:

- 4 tazas de Amaranto Molido o harina de amaranto
- 4 tazas de Amaranto sin moler
- ½ taza de Ajonjolí ligeramente tostado y molido
- ~~2 Huevos~~ (linaza)
- ½ taza de Leche de Soya
- Pimienta en polvo al gusto
- 2 Dientes de Ajo
- 1 Cebolla mediana
- Sal al gusto
- ½ Zanahoria ó Betabel ó Perejil (rayadas)
- Epazote, Cilantro, Calabacitas, Chayote

PROCEDIMIENTO:

Se revuelven el amaranto molido, sin moler y el ajonjolí con la zanahoria rayada u otra verdura.
Se licua huevo, la pimienta, el ajo, la cebolla, la sal con un poco de leche y se va agregando a la mezcla anterior poco a poco hasta formar una masa manejable para formar tortillas se fríen con un poco de aceite y se acompañan de una ensalada o unos arbolitos de brócoli.

GOMASIO (Se utiliza como sal de mesa)



INGREDIENTES:

Dos parte de Ajonjolí
Una parte de sal de mar (de mesa)

PROCEDIMIENTO:

Se mezcla la sal con el ajonjolí y se muele en licuadora, sin agua.

ggg

ALEGRIA (AMARANTO)

INGREDIENTES:

- 8 tazas de Amaranto
- 1 taza de Cacahuate tostado
- ½ taza de Ajonjolí
- 1 ½ taza de Piloncillo rallado
- ¼ de Miel comercial
- Jugo de Limón

PROCEDIMIENTO:

Se pone el piloncillo rallado en una cacerola junto con la mielina (al fuego) cuando ya se desbarato el piloncillo se agrega el jugo de limón Se revuelve con el amaranto previamente mezclado con las semillas que usted prefiera.

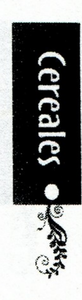
PAN DE ALEGRIA

INGREDIENTES:

- 8 tazas de Amaranto
- 10 cucharadas de Avena
  remojada y escurrida
- 10 cucharadas de Linaza
  remojada y escurrida
- 12 cucharadas de Azúcar Mascabada
- 1 o 2 Huevos
- 1 cucharada de Polvo para Hornear

PROCEDIMIENTO:

Se mezclan todos los ingredientes en un recipiente y se amasa, se vierte en un molde, previamente engrasado, esto se mete dentro de una olla de presión de 40 a 60 minutos a fuego lento; sin agua y sin la válvula.



PAN DE AMARANTO CON CACAHUATE



INGREDIENTES:

- ½ kg de Amaranto
- 1 kg de Cacahuates con cáscara roja
- 1 Huevo
- ½ taza de Leche de Cacahuate
- 1 ½ taza de Azúcar Mascabado

PROCEDIMIENTO:

Se muele el cacahuate con los huevos poco a poco, se revuelve con el amaranto, el azúcar y la leche. Se engrasa un molde con aceite, se vacía la mezcla en el molde y se pone en una olla express, sin agua y sin la válvula, por una hora.